**Памятка для родителей**

***«Здоровьесбережение»***

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ** — это сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей;

**Здоровье** — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов.

***Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка***

**Папы и мамы! Помните!**

Дефицит двигательной активности ребенка составляет 40% от принятой нормы. Для компенсации потребности в движении ребёнок должен ежедневно активно двигаться не менее двух часов. Для того, чтобы зарядка стала для вашего ребенка необходимой привычкой, вы должны неукоснительно выполнять следующие условия:

* Приучать своего ребенка к гимнастике с как можно более раннего возраста
* Выполнять зарядку ежедневно, несмотря ни на какие обстоятельства. Их можно придумать много и разных.
* Превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа.
* Включать веселую и ритмичную музыку.
* Открывать окна и шторы для потока солнечного света и воздуха.
* Выполнять зарядку вместе со своим ребенком.
* Выполнять зарядку в течении 10-20 минут.
* Включать в комплекс зарядки не более 8-10 упражнений.
* Подмечать и подчеркивать достижения своего ребенка в выполнении упражнений комплекса зарядки.
* Менять упражнения, если они наскучили ребенку и придумывать вместе с ним новые.

**Уважаемые папы и мамы! Помните!**

Самое главное – сохранить физическое и психическое здоровье ребенка.

* Разговаривайте со своим ребенком о необходимости беречь собственное здоровье.
* Собственным примером демонстрируйте своему ребенку уважительное отношение к собственному здоровью.
* Не позволяйте ему выполнять режим дня от случая к случаю.
* Если ребенок болен, но протекание болезни позволяет ему делать зарядку и он этого хочет – не препятствуйте ему.
* Посещайте вместе с ним спортивные мероприятия и праздники, особенно детские.
* Бывайте вместе с ним на воздухе, участвуйте в его играх и забавах.
* Дарите ребенку подарки, которые будут способствовать сохранению его здоровья.
* Не смейтесь над ребенком, если он выполняет какое-то упражнение не так.
* Приветствуйте его общение со сверстниками, которые занимаются спортом.
* Не ждите, что здоровье само придет к вам. Идите вместе со своим ребенком ему на встречу!

**Забота о здоровье** – одна из важнейших задач каждого человека. Среди всех земных благ здоровье – ценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем.

**Здоровье** – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов». В центре работы по сохранению и укреплению здоровья детей должна находиться: во-первых, семья, включающая всех ее членов и условия проживания; во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени.

**Режим дня** – это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей. Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большой мере зависит от строгого выполнения режима дня. Запаздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно. Один из немаловажных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего - это режим дня в детском саду.

**Зарядка** самое лучшее средство взбодриться на весь день. И в детском саду зарядке отводится самое лучшее время – утро. Каждый день ребенка начинается с утренней гимнастики, ведь утренняя зарядка каждому нужна как подзарядка. Она тонизирует мышцы и все системы организма, настраивает ребенка позитивно на весь последующий день. Чтобы дети получали заряд бодрости и хорошего настроения, зарядка проходит под музыку с различными предметами.

**Рациональное питание** –это разнообразное питание с учетом индивидуальных особенностей человека, его возраста, физических нагрузок, климатических и сезонных особенностей окружающей среды. Рациональное питание является важнейшим условием человека и его работоспособность. С пищей человек получает все необходимые элементы, требующихся для роста и развития и обеспечивающие организм энергией, необходимые для жизнедеятельности.

***Проблема здоровья дошкольников******в настоящее время очень актуальна***. Чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном возрасте. Следует помнить о том, что только в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников здоровьесберегающим технологиям сохранения и укрепления здоровья приведут к положительным результатам.

**Правила закаливания детей.**

***Памятка для родителей***

Закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания. При закаливании детей следует придерживаться таких основных принципов:

• проводить закаливающие процедуры систематически,

• увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно,

• учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры,

• начинать закаливание в любом возрасте,

• никогда не выполнять процедуры, если малыш замерз, то есть не допускать переохлаждения ребенка,

• избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце, • правильно подбирать одежду и обувь: они должна соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов,

• закаляться всей семьей,

• закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем,

• в помещении, где находится ребенок, никогда не курить. Делайте эти закаливающие процедуры вместе всей семьей!

**Желаем удачи!**